

Het Labyrint

Handleiding Loopmeditatie

Labyrinten zijn bijzondere plaatsen waar mensen tot belangrijke inzichten kunnen komen. Het lopen van een labyrint is een ritueel dat mensen tot deze inzichten kan brengen. De volgende stappen kunnen je hierbij helpen:

Onderwerp

Voordat je het labyrint in gaat, stel je bij jezelf vast over welk onderwerp uit je leven je graag inzicht wilt verwerven. Dit kan van alles zijn: licht of zwaar, klein of groot, voor nu of in de toekomst.

Entree

Je stapt in de cirkel voor de entree van het labyrint. Je gaat met je aandacht naar binnen, mild, met een rustige, diepe ademhaling en in soft-focus. Je bent je bewust van je onderwerp, op serieuze, speelse of meditatieve wijze. En dan kies je het moment om het labyrint in te stappen.

De Weg naar Binnen

In een traag tempo ga je stap voor stap door het labyrint, zonder haast. Je volgt het pad met alle bochten. Je zintuigen staan op scherp. Je hebt alle aandacht voor wat er van binnen bij je gebeurt en wat er om je heen gebeurt. Je verwondert je over je gedachten en wat dit alles betekent in relatie tot je onderwerp.

Het labyrint kent 4 kwadranten, met de klok mee, links vanaf de entree. Die staan net als het labyrint in Chartres achtereenvolgens voor Bewustwording, Loslaten, Visie en Realisatie. Op deze manier helpt het labyrint je om je gedachten en inzichten beter te kunnen ervaren.

In de Kern

Het pad van het labyrint leidt je na veel omzwervingen naar het hart van het labyrint. Dit is de plek waar je reflecteert op de weg die je bent gegaan, de gedachten die opkwamen en de inzichten die ontstonden. Je zult merken dat je op deze plaats bewust wordt van het antwoord op je vraag, of hoe je beter met je onderwerp om kunt gaan. Neem de tijd om hier te blijven zolang je dat nodig vindt.

De Weg naar Buiten

Je vervolgt de weg, (je levenspad), weer uit het centrum, nu in omgekeerde richting. Dit doe je opnieuw met alle aandacht in een tempo dat er bij past. De weg gaat dus verder en je bent aan het verwerken en aan het aankijken wat er is aangereikt.

Uitgang

Als je bij de uitgang van het labyrint bent aangekomen, ga je even ergens zitten met het zicht op het labyrint. Je neemt een moment om stil te staan bij je labyrintervaring. Wat heeft het lopen je opgeleverd aan inzicht en ervaring ten aanzien van het onderwerp? Weet je wat je ermee wilt gaan doen, en wanneer? Neem na deze bezinning, op een voor jou gepaste wijze, afscheid van het labyrint.